

Empanada

Gallega

Tradicional de

Atún

⌚ Prep: 30m

🔥 Cocción: 40m

⌚ Reposo: 30m

Σ Total: 100m

🍽️ 8 porciones



Ref. visual: Recetas de Esbieta

MISE EN PLACE / INGREDIENTES

[13]

- ☐ 3.5 tazas (450g) Harina de trigo de repostería o todo uso

☐ 0.75 taza Agua tibia

☐ 0.25 taza Vino blanco seco (Albariño o Ribeiro)

☐ 1.5 cucharadita Levadura seca instantánea de panadería

☐ 1.5 cucharadita Sal marina fina

☐ 0.5 taza Aceite de oliva virgen extra (para el sofrito y la masa)

☐ 2 unidades Cebollas grandes picadas en juliana fina

☐ 2 unidades Pimientos rojos y verdes en tiras

☐ 1 cucharada Pimentón dulce ahumado de la Vera (La Chinata)

☐ 0.5 taza Tomate triturado o tomate frito casero

☐ 3 latas (15 oz) Atún claro en aceite de oliva escurrido (Ortiz / Goya Tuna)

☐ 3 unidades Huevos duros picados

☐ 1 unidad Huevo grande batido (para pincelar)

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

1

Hacer el Sofrito Gallego

⌚ 20 min

Pocha la cebolla y los pimientos en el aceite de oliva durante 20 minutos hasta que estén muy tiernos. Incorpora el pimentón dulce y el tomate triturado por 2 minutos, luego cuela y reserva 6 cucharadas del aceite rojo aromatizado.

✓ Control: Verduras dulces y aceite rojo aromatizado.

2

Amasar con el Aceite

⌚ 35 min

Mezcla la harina con la levadura, la sal, el agua tibia, el vino blanco y las 6 cucharadas del aceite del sofrito. Amasa 5 minutos y reposa 30 minutos.

✓ Control: Masa elástica y aromática.

3

Montar el Relleno

⌚ 10 min

Mezcla las verduras templadas con el atún escurrido y los huevos duros picados. Estira la mitad de la masa en la bandeja y reparte el relleno.

✓ Control: Relleno jugoso sobre la base.

4

Tapar y Hornear

⌚ 35 min

Cubre con la otra mitad de masa, sella los bordes, abre una chimenea al centro, pincela con el huevo batido y hornea a 390°F (200°C) por 35 minutos.

✓ Control: Corteza dorada y crujiente.

🛡️ SEGURIDAD ALIMENTARIA Y TEMPERATURA: ≥165°F (74°C) EN EL CENTRO DEL RELLENO Y ≥195°F (90°C) EN LA CORTEZA HORNEADA

Seguridad Alimentaria FDA/USDA (≥165°F / 74°C): Hornea la empanada hasta que la corteza pincelada con huevo esté dorada y el relleno interior de atún y huevo alcance al menos 165°F (74°C). Refrigerar las porciones sobrantes a ≤40°F (4°C) antes de 2 horas.

👁️ SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:

Masa dorada y crujiente sin base húmeda, con relleno jugoso y aromático.

🔍 POR QUÉ FUNCIONA:

**El Aceite del Sofrito en la Masa:** Utilizar el aceite colado y perfumado con pimentón de pochar los pimientos y cebollas para amasar la harina transfiere todo el sabor directamente a la masa horneada.

⚠️ EVITA ESTE ERROR:

**Base de la empanada aguada:** Deja enfriar completamente el sofrito antes de rellenar la masa.

🛒 GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Atún en Aceite de Oliva: Ortiz White Tuna in Olive Oil  
Lomos enteros de atún con sabor limpio y textura carnosa.

- 📍 Pasillo gourmet o conservas.